

9月17日（月）敬老の日タイムスケジュール

月		スタジオ	ジム
8:30			
9:00			
9:15			
9:30	ラダーウォーク 30 合津		
10:00			
10:30	はじめてエアロ 30 金井	オリエンテーション	
10:45			
11:00			
11:30	かんたんエアロ 45 金井		
12:00			
12:30	ファイティング ボクシング 30 合津		
12:45			
13:00			
13:30	バレトン 60 金井	オリエンテーション	
14:00			
14:30	はじめてステップ 30 森岡		
14:45			
15:00			
15:30	かんたんエアロ 45 森岡		
16:00			
16:30	ルーシーダットン 45 石川		
17:00			
17:30	骨盤調整 エクササイズ 45 石川		
18:00			
18:30	ラテンダンス 60 長島		
19:00			
19:15			
19:30	ベーシック エアロ 60 森岡	オリエンテーション	
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

プログラム案内

ラダーウォーク			
初心者	30分		
「ハシコ」のような運動器具脚で脚を持ち上げたり、股関節周囲の筋肉を刺激しながら簡単なウォーキング。			
はじめてエアロ			
初心者	30分	☆	
エアロピクスを初めて行う方にオススメの初心者クラスです。音楽に合わせて楽しくステップをとっていきます。			
練功十八法			
初心者	15分		
医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。			
かんたんエアロ			
初級者	45分	★★	
エアロピクスに慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロピクスの基本となる動きを行います。			
ファイティングボクシング			
初級者	30分	★★	
ボクシングの基本動作とコンビネーションを組み込んだ格闘技系クラスになります。			
バレトン			
初級者	60分	★★	
フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。			
はじめてステップ			
初心者	30分	☆	整
ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。（定員40名）			
ルーシーダットン			
初心者	45分	★	
「仙人体操」と呼ばれる健康法のタイ式ヨガ。自身で身体の歪みや体調を整え、精神のコントロールをしていきます。			
骨盤調整エクササイズ			
初心者	45分	★	
インナーマッスルを鍛え、骨盤の4関節を整えます。正しい姿勢を保ちつつ代謝を上げ、血液やリンパ液の流れをスムーズにします。			
ラテンダンス			
初級	60分	★☆	
情熱のラテン音楽で、楽しくラテンダンスを踊ります。			
ベーシックエアロ			
中級	60分	★★☆	
エアロピクスに慣れてきた方、弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップしたプログラムです。			

